THE BOOK WAS DRENCHED

आरोग्य-संवर्धक-माला.

पुष्प सातवें.

अमृतपान

(उषःपान.)

लेखक-

वैद्य-ग. पां. परांजपे,
(हरीपूरकर.)
मु. पोस्ट-सांगली. S. M. C.

किमत २ आणे.

आरोग्य-संवर्धक-माला.

आधिभौतिक शास्त्राच्या लखलखाटानें दिपून गेलेले तरुण व सुशिक्षित लोक यांचें आरोग्य, सतेजता, उत्साह हे गुण दिवसेंदिवस क्षीण होत चालले असून आमचे तरुण बंधु व भगिनी अकालींच भयंकर रोगांचे विक्राळ जबड्यांत पडत आहेत.

हार्टडिझीज, क्षय, बाळंतरोग, डोकेंदुखी, मेंदूची अशक्तता, वीर्यक्षीणता यांसारखे रोग अनेक स्त्रीपुरुषांचे बळी घेत आहेत, ही शोचनीय स्थिति नाहींशी होऊन जनतेमध्यें आरोग्य, तेज, शक्ति, उत्साह व दीर्घायुष्य या सद्गुणांची वाढ व्हावी, या हेतूनें आम्ही ही पुस्तक-माला काढीत आहो.

मालेचे नियम—(१) प्रथम आठ आणे प्रवेश फी भरणारास ग्राहक समजलें जातें. (२) ग्राहक झाल्यानंतर पुढें प्रसिद्ध होणारे प्रत्येक पुस्तक घेतलेच पाहिजे. मागील पुस्तकांपैकीं जीं पुस्तकें शिल्लक असतील त्यांची प्रतही घ्यावी लागेल. (३) कायमच्या ग्राहकांस ट. व्ही. पी. व प्याकिंग खर्च आकारून पुस्तकें पाऊणपट किंमतींत देऊं.



आरोग्य—संवर्धक—माला.

पुष्प सातवें.

अमृतपान.

(उषःपान)

लेखक व प्रकाशक

वैद्य—गणेश पांडुरंग शास्त्री परांजपे.

(हरीपूरकर) मु. पो. सांगली. (S. M. C.)

सचित्र नमस्कार, ब्रम्हचर्य, हार्टडिझीज, ताक व आरोग्य, मुलांची जोपासना इत्यादि पुस्तकांचे कर्ते.

मुद्रक

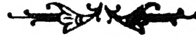
गोपाळ बळवंत जोशी.

आनंद छापखाना, ३३० सदाशिव पेठ, पुणें.

शके १८४६] आवृत्ति पहिली. [सन १९२४

किंमत ३ आणे.

अनुक्रमाणिका.



लेखकाचे दोन शब्द.

आमच्या **आरोग्य-संवर्धक-मालेचें** उपयुक्त पुस्तक-"**ताक व आरोग्य**" हें प्रसिद्ध झाल्यापासून अनेक लोकांकडून "**अमृतपान**" या पुस्तकाची मागणी होत आहे. परंतु अनुभवाच्या **साक्षी** जितक्या मिळतील तितकी या विषयास अधिक बळकटी येणार. हें जाणूनच आम्ही हा विषय हातीं घेण्यास विलंब केला. याकडे लक्ष पुरवून आमच्या प्रिय वाचकांनीं प्रेमार्द्र-दृष्टीनेंच या मालेकडे पाहावें, अशी आमची विनंति आहे.

शास्त्राचा बळकट **पुरावा** व **अनुभवाची कसोटी** यांमुळें सामर्थ्यपूर्ण बनलेलें हें "**अमृतपान**" आपल्या प्रेमळ भक्तांना अमृतमय **आरोग्याचा पूर्ण** लाभ देईल, यांत मुळींच शंका नाहीं.

पहाटे चार वाजल्यापासून सूर्योदयापर्यंत केव्हांही **थंड पाणी** नाकानें पिणें म्हणजे **उषःपान** होय. हें **उषःपान** करून **दीर्घायुष्य, तारुण्य, आरोग्य, तेजस्विता** वगैरे सद्गुणांचा कायम लाभ कसा होतो, हें **प्रमेय** या पुस्तकाच्या वाचनापासून समजून येईल. **अभ्यास**—सतत सेवन—करून आपले अनुभव कळवावे, अशी वाचकांस विज्ञप्ति आहे.

माहे जुलै १९२८ } वैद्य—ग. पां. परांजपे. (हरीपूरकर.)

आरोग्य–संवर्धक–माला.

		किंमत
*	१ सचित्र–नमस्कार	१ रु.
*	२ हार्ट डिझीज व त्यावर उपाय	ऽ४
*	३ ताक व आरोग्य–(आवृत्ति दुसरी)	ऽ३
	४ मुलांची जोपासना–भाग–पहिला	ऽ४
	५ " " –भाग–दुसरा	ऽ१०
	६ ब्रह्मचर्य मीमांसा	ऽ४

* हीं पुस्तकें मुंबई सरकारच्या विद्याखात्यानें लायब्ररींसाठीं व बक्षिसांकरितां मंजूर केलेलीं आहेत.

हीं सर्व पुस्तकें आमच्याकडे विकत मिळतात.

वैद्य ग. पां. परांजपे.



अमृतपान.

(उषःपान.)

मानव प्राणी सुखाचा अत्यंत लोभी असल्यामुळें तो कोणतेंही अल्प श्रमाचें काम देखील करण्याचें मनांत आणीत नाहीं. सर्व कांहीं आयतें पाहिजे. यामुळें खऱ्या सुखाचा लाभ तर होत नाहींच, परंतु कायमचे रोगी बनून वैद्य-डॉक्टर यांच्या घरीं सारख्या येरझाऱ्या घालीत राहावें लागतें.

निसर्गानें अत्यंत सुलभ व हितपरिणामी असे अनेक पदार्थ मानवप्राण्याकरितां उत्पन्न केलेले असतांही त्यांचा फायदा घेण्याइतके श्रम करण्याचें देखील मनुष्य मनांत आणीत नाहीं; ही अत्यंत दुःखाची गोष्ट होय.

भारतीय बांधव हो ! आरोग्य प्राप्त्यर्थ ईश्वरानें निर्माण केलेल्या सुलभ वस्तूंकडे दुर्लक्ष केल्यामुळेंच आम्ही रोगरूपी गर्तेमध्यें बुडत चाललों आहों. ही स्थिति पालटणें आवश्यक आहे. आमचे विद्वान् बंधूहि इकडे दुर्लक्ष करीत आहेत, याचें आश्चर्य वाटतें.

हल्लींच्या **प्रगतिपर** कालांत **निसर्गदत्त** पदार्थांचें सहजीं घडणारें सेवन करूनच **चांगलें आरोग्य** मिळवितां येईल.

कृत्रिम उपायांनीं **दिखाऊ** आरोग्य मिळवितां येतें. पण तें नको आहे. करितां प्रत्येकानें या निसर्गाच्या देणगीकडे लक्ष पुरवावें.

१ पाण्याची जरूरी.

मनुष्य–प्राण्याच्या जीवनास जे अत्यावश्यक असे पदार्थ आहेत त्यांमध्यें हवेच्या खालोखाल पाणी हाच पदार्थ जरूरीचा आहे. पाण्याची गरज मानवीप्राण्याला निरंतरच आहे. अंतरिंद्रियांतील अनेक व्यापार व्यवस्थितपणें चालण्यास तर पाण्याची फारच आवश्यकता आहे.

मनुष्याचे शरीरांत शेंकडा ९९ प्रमाणानें पाणी आहे.

प्रत्येक क्षणीं होणारा श्वासोच्छ्वास, मल, मूत्र, घाम या मार्गांनीं शरीरांतून पाण्याचा भाग क्षीण होत असतो.

शरीरांतील सर्व व्यापार व शरीरमलाचा योग्य उत्सर्ग या गोष्टी व्यवस्थित होण्यास पाण्याचीच मदत लागते. त्यामुळें पाण्याची होणारी झीज अगर क्षय भरून काढणें जरूरीचें आहे.

अन्नपचनास मदत व्हावी म्हणून जसें पाणी प्यावयाचें त्याप्रमाणें **रोगांचा संहार**–समूळ नाश–करण्याचे कामींही जलाचा अत्यंत यशस्वी उपयोग होतो, हें अनुभवास आल्यामुळेंच प्राचीन ऋषींनीं जलास '**अमृत**' हें नांव दिलें आहे.

आज आम्ही या अमृतपानाचा रोगनिवारणाकडे कसा उपयोग होतो, हें सांगणार आहों.

---

२ उषःपान म्हणजे काय ?

प्राचीन ग्रंथांत **उषःपान** म्हणून एक विधि सांगितला आहे. मोठ्या पहाटेस म्हणजे चार घटका रात्र राहिल्यावर उठून **नाकानें** पाणी पिणें यास **उषःपान** असें म्हणतात.

रात्रीं तांब्याचे भांड्यांत वस्त्रानें गाळून ठेविलेलें स्वच्छ पाणी पहाटेस नाकानें पिण्याची संवय हळूं हळूं करावी.

हें पाणी प्रथम एक तोळा घेण्याची सुरवात करावी. पुढें ऐंशी भारापर्यंत पाण्याचें प्रमाण वाढवावें. प्रत्येक आठ दिवसांनीं एक एक तोळा पाणी वाढवीत शेरापर्यंत न्यावें. एकदम पाणी पिऊं नये. तसें करण्यानें अपाय होतो.

नाकानें पाणी पिण्याची संवय होईपर्यंत तोंडानें पाणी प्यावें. परंतु **नाकानें** पाणी पिण्यांत विशेष फायदा आहे, हें लक्षांत ठेवावें.

मलोत्सर्ग* करण्याचे पूर्वीं तोंड व नाक हीं स्वच्छ धुवून पाणी प्यावें. या पाण्याचा उपयोग रोगसंहाराचे कामीं अतिशय होतो, हें आर्यऋषींना पूर्णपणें माहीत होतें.



* मल व मूत्र यांचा विसर्ग करण्यापूर्वीं. (अनुज्झितमूत्रविद्.)

२ उषःपानाचे उपयोग.

उषःकालीं थंड पाणी प्याल्यानें महास्रोताचे खालचे भागास उत्तेजन मिळतें. महास्रोताचा (महास्रोत—मोठें आंतडें—लार्ज इन्टेस्टीन) सर्व भाग धुतला जातो. रुधिराभिसरणाची गति जलद होऊं लागल्यामुळें उत्सर्जक इंद्रियांना (उत्सर्जकइंद्रियें—घाण बाहेर टाकणारीं इंद्रियें—त्वचा, मूत्रपिंड, स्वेदोत्पादकपिंड—स्वेट् ग्लँडम् वगैरे) उत्तेजन मिळून तीं आपआपलीं कामें जलद करूं लागतात.

पाण्यांतील नैसर्गिक विद्युत् शक्तिमुळें व त्यांत असणाऱ्या रोगसंहारक धर्मामुळें अनेक प्रकारचीं रोगोत्पादक जंतुविषें नाहींशीं होतात.

अपचनापासून अधिक उत्पन्न झालेले यूरिआ Urea, फास्फेटस्, क्षार वगैरे पदार्थ मूत्रावाटें निघून जाऊन शरीर धुतलें जातें.

उषःपानापासून कांहीं वाईट परिणाम होईल अशी भीति कित्येक समंजस माणसें घालतात. त्यांचें म्हणणें असें कीं, उषःकालीं पाणी पिण्यानें रक्त वाजवीपेक्षां पातळ होईल. पाचक रसही पातळ बनतील. अर्थातच यापासून चांगला परिणाम घडून येणें शक्य नाहीं.

ही भीति व शंका शास्त्रीय प्रयोगानें आणि अनुभवानें साफ खोटी ठरलेली आहे.

उषःकालीं पाणी पोटांत अधिक आलें तर तें मूत्रपिंडांत शोषलें जाऊन मूत्रावाटें बाहेर पडतें. कांहीं इतर शारीरघटकांमध्यें शोषलें जाऊन त्यांतील द्रवांत मिसळतें. व उरलेलें थोडें पाणी

पाचकरस स्रवणाऱ्या पँक्रियस् वगैरे पिंडांवर इष्टकार्यच करितें. त्यामुळें पाचक रस अधिक स्रवून शेष राहिलेलें अन्न पचण्यास मदत होते.

लाळ, पित्त Bile यांची क्रिया उत्तेजित करण्याचा धर्म उषःपानांत आहे. तोंडानें पाणी पिण्यापेक्षां नाकानें पाणी पिणें अधिक श्रेयस्कर आहे.

ईशानिर्मित योजनेमुळें नाकांतील केस पाण्यांतील घाण पदार्थ पोटांत जाऊं देत नाहींत. नाकानें पाणी घेतल्यास नाकांतील पिच्छा (बुळबुळीत) त्वचा, घसा (फॅरिंक्स) व अन्ननलिका (इसॉफेगस् Esophegus) हीं स्वच्छ धुतलीं जातात. पोटांत रात्रीं सांचलेले बेडके, लाळ वगैरे पदार्थ पाण्यांत मिश्र होऊन पाण्याबरोबर आंतड्यांत ढकलले जातात. पुढें पुढें पाण्याचें प्रमाण वाढलें म्हणजे आंतडींहीं धुतलीं जातात. मोठ्या आंतड्यांत अर्धवट पचन झालेल्या अन्नाचे अगर मलाचे बनलेले लहान लहान चिकट गोळे पाण्याच्या सहाय्यानें ग्रहणींत (ग्रहणी—म्युकोएन्टरिटीस्) उतरतात.

उषःपानाच्या अभ्यासापासून **लहान आंतडींही सशक्त** बनतात.

उषःपान करणारा मनुष्य सर्व रोगांपासून मुक्त होतो, असें आर्यांनीं सांगितलें आहे. विशेषें करून आधुनिक तरुण (?) म्हणविणाऱ्या पिढीमध्यें केस पांढरे होणें, तोंडावर सुरकुत्या पडणें, डोळ्यास कमी दिसणें हीं **जरेचीं** लक्षणें फार दिसून येतात. ही अकालीं आलेली **जरा** घालविण्यास या उषःपानाचा अत्यंत फायदेशीर उपयोग होतो, असा अनुभव आहे.

उषःपान केल्यापासून **जीवनशक्ति** सतेज बनण्याला मदत होते, यांत मुळींच संशय नाहीं.

पाण्यांत असणारी नैसर्गिक चैतन्यविद्युत्शक्ति विशेषतः देहांतील सूक्ष्म ज्ञानतंतूंच्या चक्रांवर अलौकिक परिणाम घडवून आणते.

त्यामुळें उषःपान केल्यापासून **बुद्धिमत्ता तीव्र** होते. **धारणाशक्ति** वाढण्याला हें **अमृत-पान** फारच मदत करितें.

ओजस्विता, तेज व शक्ति यांचा विकास करणारा अत्यंत सुलभ व उत्कृष्ट उपाय **अमृतपान** हाच होय.

सकाळीं रिकाम्या पोटीं **चहापान** करून अनेक दुर्धर रोगांचीं बीजें शरीरांत कायमचीं रुजविण्याची हल्लींच्या तरुणांची प्रवृत्ति व उषःकालीं ईशनिर्मित नैसर्गिक दिव्य अमृत जें पाणी त्याचें प्राशन करून निरोगी, सशक्त, तेजस्वी, दीर्घायुषी वगैरे होण्याची आर्यांची पद्धति या दोहोंचा विचार केल्यास आमचा अधःपात कां होत आहे, त्याचें चित्र डोळ्यापुढें उभें राहतें.

चहापान करण्यांत आर्थिक व शारीरिक हानि होऊन जीवनशक्ति क्षीण होते. व याच्या उलट परिणाम उषःपानापासून घडतात. करितां या **अमृतपानाकडे** पूर्ण लक्ष पुरवून उषःकालीं प्रत्येक विद्यार्थी, तरुण, वृद्ध अशा सर्वांनीं व त्याच प्रमाणें **मुलां** व **स्त्रिया** यांनींही हें **अमृतपान** अवश्य करावें.

उषःपानाचा यासारखाच आणखी मोठा उपयोग म्हणजे अनेक रोगांचा संहार करण्यांत हें अमृतपान औषधांवर ताण करितें. हा रोगसंहारक उपयोग कसा होतो, त्याचें विवेचन पुढें दिलें आहे.

---

४ रोग संहार.

कोणकोणत्या रोगांमध्यें उषःपानाचा खात्रीलायक उपयोग होतो, त्याची माहिती शास्त्रावरून कळतेच. परंतु अनुभवाचे कसोटीस तें शास्त्र उतरल्याशिवाय त्यासंबंधीं विश्वास उत्पन्न होत नाहीं. या गोष्टीचा विचार करून पूर्ण अनुभवानें यशस्वी ठरलेले उपयोग आम्ही येथें देतो.

(१) **मूळव्याध**—पाइलस—Piles या रोगाचे मुख्य दोन भेद करितात. अंतर व बाह्य, कोरडा अथवा रक्तस्त्रावी. असे हे प्रकार होत. फार वेळपर्यंत उकिडवें बसल्यानें, मलावष्टंभ झाल्यामुळें, कुंथल्यानें वगैरे कारणांनीं गुदद्वाराचे भोंवतालीं असणाऱ्या सूक्ष्म रक्त वाहिन्यांवर दाब पडून रुधिराभिसरणास अडथळा होतो. असा प्रतिबंध झाल्यानें त्या ठिकाणीं रक्तसंचय होत जातो, व त्या शिरा फुगतात. हा फुगारा वाढून त्याला मोडाचें स्वरूप येतें या मोडांचा अभिताप—इन्फ्लेमेशन—झाल्यानें त्या ठिकाणीं वेदना, आग वगैरे लक्षणें उद्भवतात. कित्येक वेळां अति उष्ण पदार्थ खाल्यानें या मोडांतून रक्तस्त्राव सुरू होतो किंवा घट्ट बनलेला मल गुदद्वारांतून दाटून येतांना या मोडांस घांसटल्यामुळें रक्त पडूं लागतें. गुदद्वारास कात्रे पडतात व बरेच दिवस शौचाचे वेळीं रक्त पडल्यानें मनुष्य फार अशक्त होतो. या रक्त पडणाऱ्या मुळव्याधीस—ब्लडी पाइल्स—Bloody Piles असें नांव देतात. या मुळव्याधीचे प्रकारांत उषःपान हा अप्रतिम उपाय आहे.

उषःपान करूं लागल्यावर प्रथम त्याचा आंतड्यांवर परिणाम घडून आंतड्यांची चलन वलन क्रिया उत्तेजित होते. आंतड्यांस आंतून घट्ट चिकटलेला मल सैल होऊन पुढें सरकतो. त्यामुळें रोग्यास थोड्याच दिवसांत शौचाला पातळ होऊं लागतें. व त्यापासून मुळ-व्याधीचे मोड व त्यांतून रक्त पडणें हे विकार कमी होऊं लागतात.

उषःपानाचें सेवन सतत सहा महिने केल्यास जुनाट असा मुळ व्याधीचा विकारही समूळ नाश पावतो.

(२) **शोथ**—या विकारास–ड्राप्सी–Dropsy किंवा अना-सार्का Anasarca असें नांव देतात. रक्ताच्या वाहण्याला कांहीं प्रतिबंध होऊन त्यामुळें केशवाहिन्यांत रुधिराभिसरण मंद चालूं लागतें. रक्तांतील जलांश रक्त वाहिन्यांतून निघून शरीराच्या विशिष्ट भागांत सांचूं लागतो. हा द्रवांश बाहेरच्या प्रदेशांत सांचला म्हणजे त्यास **शोथ** असें म्हणतात.

हा विकार स्वतंत्र नसून इतर विकारांचें हें उपांग आहे. मूत्र-पिंड, यकृत्, हृदय व फुप्फुसें वगैरे अवयवांचे रोगांत हा विकार उद्भवतो. हृदय व फुप्फुसें यांच्या रोगांत उत्पन्न झालेली सूज उषः-पानानें बरी होते, असा अनुभव आलेला नाहीं. मूत्रपिंड व यकृत् यांच्या कांहीं विकारांत उषःपान फार उत्तम काम करितें.

मूत्रपिंड—किडनीज् यांचा जुनाट दाह असल्यानें मूत्रपिंडा-मध्यें पांढरे कण वाढूं लागतात. त्यामुळें मूत्रपिंडांचे नैसर्गिक क्रियेस प्रतिबंध होऊन त्यांमध्यें घाण सांचूं लागते. व त्यापासून रुधिरा-भिसरणास अडथळा होऊन केशवाहिन्यांतून रक्ताचा द्रवांश पाझरूं लागतो. हा संचय वाढूं लागला म्हणजे सूज चढत जाते.

वरील कारणांमुळेंच कित्येक वेळां मूत्रपिंडांतील सूक्ष्मपिंडांचें आकुंचन होऊं लागतें. कांहीं विशिष्टमर्यादेपर्यंत हें आकुंचन होऊन राहतें. त्यामुळेंही वरील सारखाच प्रकार घडतो. व सूज येते. **या विकारांस** उषःपान हा **रामबाण** उपाय होय. **उषःपान** केल्यानें मूत्रपिंडांची उत्सर्जकक्रिया वाढून लघवी पुष्कळ होऊं लागते. व त्यामुळें हे विकार हळूं हळूं पूर्ण बरे होतात.

यकृत्—लिव्हर—हें इंद्रिय अशुद्ध रक्ताचें शुद्धीकरण करणारें आहे. यांतूनच पित्त तयार होऊन तें पित्ताशयांतून एका नळीनें आंतड्यांत पोंचतें व त्यामुळें अन्नपचनास मदत होते. या क्रियांस प्रतिबंध झाल्यानें या अवयवामध्येंही घाण सांचून त्यांपासून सूज येऊं लागते.

उषःपानानें यकृताच्या क्रियेस चालना मिळून त्यांमध्यें सांचलेली घाण नाहींशी होते. अर्थातच यकृताच्या स्वाभाविक क्रिया चांगल्या चालूं लागून हा विकार नाहींसा होतो.

(३) **संग्रहणी**—या रोगास इंग्रजींत—क्रानिक डायरिआ Chronic Diarrhoea अथवा म्युकोएन्टरिटीस् Muco Enteritis असें म्हणतात. यांत पचनक्रियेचा बिघाड होऊन आंतड्यांची दुर्बलता वाढते. आंतड्यांत पडशासारखा विकार उत्पन्न होऊन तो पाझरूं लागतो. फार दिवस राहिलेल्या या अभिष्यंदानें व अभितापानें आंतड्यांची त्वचा नासली जाते व तिच्यांतील पचनशक्ति अगदीं कमी होते. या रोगांत आंतड्यांत व्रणही उद्भवतात. संग्रहणीच्या रोगी वारंवार शौचास जातो. कधीं घट्ट, कधीं पातळ असा मल होणें, अपचन, पोटांत वात धरणें वगैरे विकार यापासून होतात.

उषःपान केल्यानें आंतड्यांची दुर्बलता जाऊन तीं हळूं हळूं सशक्त होत जातात. आंतड्यांच्या आंतून असणाऱ्या सूक्ष्मपिंडांची शक्ति वाढते. पाचक रस योग्य प्रमाणांत उत्पन्न होऊं लागून रोगी पूर्ण बरा होतो. हा उपाय या रोगास दोन वर्षेपर्यंत सतत करावा.

(४) **ज्वरः—उषःपानापासून जीर्णज्वराचा** नाश होतो, असा अनुभव आहे.

"[१] एकवीस दिवसाचे पुढेंही जो ज्वर फार अल्पप्रमाणांत राहतो, प्लीहा–पानथरी–वाढ, अग्निमांद्य हे विकारहि ज्यामध्यें उत्पन्न होतात त्यास **जीर्णज्वर** असें म्हणतात."

या ज्वरांत येणारा ताण सूक्ष्म प्रमाणांत येत असल्यानें तो विशेष समजून येत नाहीं. **पण** अशा मनुष्याचें शरीर रात्रीं त्यास गाढ झोंप लागल्यावर बरच तप्त झालेलें असतें. जिभेस रुचि नसल्यानें अन्न जात नाहीं. दुर्बलता हळूं हळूं वाढूं लागते.

अशा रोग्यानें एक ते चार महिन्यांपर्यंत नित्य **उषःपान** करावें. म्हणजे त्याचा **जीर्णज्वर** जातो. भूक लागूं लागते. पानथरीची वाढ कमी होऊन ती आपलें योग्य काम करूं लागते.

(५) **जठररोग**—यांमध्यें पुष्कळ विकारांचा समावेश होतो. विशेषतः अग्निमांद्य, वांति, तहान, शूल, अम्लपित्त, अरुचि, उदावर्त, आनाह हे विकार यांत येतात. करितां त्यांसंबंधीं विचार करूं.

अग्निमांद्य—डिस्पेप्शिया Dyspepsia खालेल्या पदार्थांचें योग्य रीतीनें पचन झालें नाहीं म्हणजे जाठररस पाझरण्याची क्रिया

१—त्रिसप्ताह व्यतीते तु ज्वरोयस्तनुतां गतः । प्लीहाग्निसादं कुरुते स जीर्णज्वर उच्यते ॥ तंत्रांतरम् ॥

मंदावते. आमाशयाची शक्ति क्षिण होणें हा एक प्रकार, व आमाशयाच्या त्वचेचा अभिताप होणें हा दुसरा प्रकार होय. या पहिल्या प्रकारासच **मंदाग्नि** असें म्हणतात. दुसऱ्या प्रकारांत अरुचि –ॲनॅगस्टिया, छर्दि–व्हामिटिंग, तृष्णा–थर्स्ट, यांचा समावेश होतो. कोष्ठगत विकृतीमुळेंच हे विकार होतात.

उषःपानामुळें अन्नाचे अपाचित पदार्थ पूर्णपणें पचण्यास मदत होते. जाठररस भरपूर मिळूं लागतो. व त्यामुळें अग्निमांद्याचा विकार कायमचा बरा होतो. विकाराच्या मानानें एक वर्षपर्यंत उषःपान करावें लागतें.

मलावरोध अगर **बद्धकोष्ठता**—हा विकार म्हणजे अनेक रोगांचें जन्मस्थान होय. परंतु या राक्षसी विकाराचें मूळस्थान **अग्निमांद्यांत** आढळतें. अग्निमांद्य असल्याशिवाय हा विकार बहुधा होतच नाहीं. पचनाचा बिघाड होणें हेंच यास आद्य कारण होय. त्यामुळें उषःपानानें अग्निमांद्य कमी होऊं लागलें म्हणजे मलबद्धता –कान्स्टिपेशन्–देखील कमी होते. उषःपानामध्यें विशेष हा आहे कीं, तें करूं लागल्यावर चार पांच दिवसांतच शौचास बरें होऊं लागतें. व रोग्यास आराम वाटूं लागतो. उषःपान १ ते २ वर्षांपर्यंत करावें, म्हणजे रोग पूर्ण बरा होतो.

शूल—यास–कॉलिक–Colic असें म्हणतात. हा विकार अनेक कोष्ठगत विकारांचें लक्षण आहे. मल, अपक्वअन्न, वात (गॅस) यांचा पोटांत संचय, आमाशय, आंतडीं यांत ग्रंथि, व्रण वगैरे उत्पन्न होऊन अपचन वाढूं लागतें. यामुळें पोटांत शूल उद्भवतो.

त्याचप्रमाणें शेंदूर, पिवडी वगैरे रंगांत शिसें मिश्र केलेलें असेंत. हे पदार्थ पोटांत गेल्यानें त्याचा परिणाम रक्तावर घडून शूल उद्भवतो. त्यास टॉक्सिक कॉलिक असें म्हणतात.

शूलाचा तिसरा प्रकार म्हणजे—**परिणाम शूल** हा होय. यास इन्टेसटीनल् कॉलिक असें म्हणतात. खालेल्या अन्नाचा विदाह होऊन पोटांत एक अम्ल पदार्थ तयार होतो. आमाशय, आंतडीं यांत अभिष्यंद व व्रण हीं उद्भवतात. अशी स्थिति उत्पन्न झाली म्हणजे जेवणानंतर २।३ तासांनीं पोट फार दुखूं लागतें. अन्नाचें पचन चांगलें झालें म्हणजे पोटदुखी बंद होते. या शूलांवर **उषःपान** फार जलद गुणकारी होतें. हा शूल फार जुनाट झालेला असल्यास चार वर्षेंपर्यंत हें **अमृतपान** नित्य करावें. नवीन असल्यास एक महिन्यांतही शूल राहतो, असा अनुभव आहे.

अम्लपित्त—हार्ट बर्न–Hart Burn जठरांतील अंत स्त्वचेचा दाह होऊन त्यांतून आंबट स्राव होतो. पचनाचा बिघाड झाल्यामुळें अन्नाचा विपाक होऊन आंबट द्रव उद्भवतो. त्यामुळें घशाशीं जळजळ, आंबट गुळण्या, ढेंकरा, अपचन, किंचित् पोटदुखी, वांति, पोटांत गॅस वगैरे लक्षणें होतात. हा विकार फार त्रासदायक असतो. हा विकार फार दिवसांचा असल्यास दोन वर्षेंपर्यंत उषःपान केल्यानें पूर्ण बरा होतो. विकार नुकताच झालेला असल्यास एक ते दोन महिने अमृतपान करावें.

आनाह—टिंप्यानिटिस्–Tympanites आमाशयांत अपक्व अन्न अगर आतड्यांत मलाचे खडे सांचल्यामुळें हा विकार उद्-

वतो. आमाशयांत वेदना, तहान, श्वास, शूळ, कदाचित् वांतिवाटें मल पडणें, डोक्याचा दाह, मल व मूत्र यांचा अवरोध हीं लक्षणें या विकारांत होतात. **उषःपानाचा** उपयोग या विकारांत अप्रतिम होतो. विकाराच्या मानानें १ ते ४ **महिने उषःपान** करावें.

उदावर्त—इंटेस्टैनल् आबस्ट्रक्शन्—याचा अर्थच असा आहे कीं, आंतड्याचे नळींत कांहीं तरी अडकून मलादिक घाण पदार्थ बाहेर येण्याचा मार्ग बंद होणें. यासच **स्रोतोनिरोध** असें म्हणतात. आंतड्यांत असणारा द्रवपदार्थ कमी झाल्यानें किंवा त्याचें रक्तांत शोषण झाल्यानें मलाचा खडा बनतो. या रोगांत मलाचा खडा बनून मल व मूत्र हीं कष्टानें होतात. शूळ, मळमळ, अंगाचा दाह वगैरे विकार होऊं लागतात. हा विकार कांहीं दिवस राहिल्यानें अशक्तपणा येतो.

हा विकार त्वरित बरा करण्यास **उषःपाना** सारखा यशस्वी उपाय दुसरा नाहीं, असा अनुभव आहे. **अमृतपाना** पासून आंतड्याचा मार्ग स्वच्छ झाल्यानें हा विकार निःशेष होतो. १–४ महिने अमृतपान करावें.

(६) **रक्तपित्त**—हेमरेज–Hoemorrhage उष्ण व तीक्ष्ण पदार्थांच्या सेवनामुळें नाक, तोंड, गुदद्वार या द्वारानें रक्तस्राव होतो. हिरड्यांतूनही रक्त येतें. यांस **उषःपान** उत्तम उपाय होय.

(७) **मेदोरोग** —मेदाचा अतिसंचय–(ऑबेसिटि–Obesity) पोटांत आंतड्याला वेष्टन करणारी एक पातळ त्वचा आहे. तिच्या [illegible] मेदसंचय झाल्यामुळें पोट मोठें दिसूं लागतें. यास वात-

बद्ध, स्थूल असें म्हणतात. यावर उषःपानाचें कार्य घडून मेदसंचय कमी होतो.

(८) **मूत्राघात**–मूत्राघाताचे प्रकार वैद्यकांत तेरा सांगितले आहेत. परंतु ते सर्व या उषःपानानें जातात, असें नाहीं. या विकाराच्या ज्या प्रकारांवर इष्ट परिणाम घडून फायदा होतो, त्याची माहिती पुढें देत आहे.

वात कुंडलिका—स्पॅस्मॉडिक स्ट्रिक्चर–यांत जननेंद्रियांतील नलिकेचें आकुंचन होतें. मूळव्याध, मलावरोध, परमा वगैरे रोगांपासून हा परिणाम घडतो; त्यामुळें लघवी साफ होत नाहीं. अशा स्थितींत उषःपान चांगलें काम करितें.

अष्ठीला—एन्लार्जेमेंट ऑफ प्रोस्टेट–या विकारांत उषःपानापासून इष्टकार्य घडून येतें.

मूत्राशयाच्या शेंवटाकडील भागाच्या खालीं एक प्रोस्टेट नांवाचा लांबट पिंड आहे. यापासून एक द्रव पदार्थ तयार होऊन तो वीर्याशीं मिश्र होत असतो. या पिंडाची वृद्धि झाल्यानें अष्ठीला विकार उद्भवतो. यांत मूत्र व मल यांचा उत्सर्ग होण्यास बराच त्रास होतो.

उषःपानानें प्रोस्टेट पिंडाचें कार्य चांगल्या तऱ्हेनें चालूं लागतें.

मूत्राशयाच्या पेशीची शक्ति कमकुवत झाल्यामुळें मूत्र बाहेर फेंकण्याचें कार्य नीटपणें होत नाहीं. यांस **मूत्रातीत** व **मूत्रजठर** असें आर्यवैद्यक म्हणतें. **मूत्रातीत** विकारांत लघवी करतांना थोडी पीडा होते; पण **मूत्रजठरामध्यें** पीडा तीव्र असते. आंग्लशास्त्रज्ञ

या विकारांस पेरोलिसीज ऑफ ब्लॅडर असें एकच नांव देतात. या विकारांत आलेली पेशीची अशक्तता उषःपानानें जाते.

सप्रेशन ऑफ यूरिन्—या नांवाचा एक विकार इंग्रजी वैद्यकांत आहे. यासच आयुर्वेद **मूत्रक्षय** असें यथार्थ नांव देतो. वृक्कांमध्यें (वृक्क—मूत्रपिंड) रक्तापासून मूत्राचें पृथक्करण घडत असतें. हें कार्य या विकारांत नीटपणें होत नाहीं. त्यामुळें लघवी फारच कमी होऊं लागते. उषःपानानें मूत्रपिंडांची नैसर्गिक क्रिया सुधारते.

लघवींतून मिश्र होऊन अगर लघवीचे प्रारंभीं अथवा शेवटीं वीर्य जाणें यास **मूत्रशुक्र** असें म्हणतात. यावर **उषःपान** हा रामबाण उपाय आहे.

मूत्रसाद—सिस्टायटिस्—हा विकार म्हणजे बस्तीच्या अंतस्त्वचेचा अभिष्यंद होय. लघवीमध्यें स्वाभाविक असणारा अल्पसा आंबटपणा या विकारांत नष्ट होतो. तीक्ष्ण व उष्ण पदार्थांचें सेवन, परम्यासारखे विकार यांपासून हा रोग उद्भवतो. यांत दाह—युक्त थोडथोडी लघवी होते. या विकारांत **उषःपान** हें बहुगुणी औषध होय. या सर्व विकारांत विकाराच्या मानानें एक महिन्यापासून दोन वर्षें पर्यंत उषःपान करावें लागतें. गूण चांगला येतो.

(९) **क्षतजरोग**—रक्ताचे विकार—यांमध्यें गंडमाला, कांहीं प्रकारचीं कुष्ठें, विसर्प, प्लीहा, विद्रधि, कंडू वगैरे विकारांचा समावेश होतो.

गंडमाला—स्क्राफ्यूला—Scropula शरीरांत मान, खाक, जांघाडे वगैरे ठिकाणीं जे **रसपिंड** आहेत त्यांस लिंफ्याटिक ग्लँडस् असें

म्हणतात. शरीरांत शिरलेला विषारी पदार्थ यांत बहुश: अडकून राहतो व तो अडकल्यावर त्या ठिकाणीं सूज उत्पन्न करितो. लिंफ (रस) हा रक्ताप्रमाणेंच अत्यावश्यक असा धातु आहे. या धातूचें शोधन या रसपिंडांत होत असतें. या रोगांत स्थानिक परिणाम तर फारच होतो; परंतु शरीरांतील सर्व रक्तांतच हा बिघाड झालेला असतो. ही गंडमाला फार दिवस राहून फुटली व पुन: उत्पन्न होऊं लागली म्हणजे त्यास **अपची** असें म्हणतात. या गंडमालेंत व अपचींत **उष:पानाचा** परिणाम घडून या रोगाचें समूळ उच्चाटन होतें. **उष:पान** दोन महिन्यांपासून एक वर्षापर्यंत करावें. गंडमाला हा रक्तदोष असल्यानें हा निघून जाण्यास **अमृतपान** हा उपाय उत्तम होय.

इंग्रजींत—प्सोरायसिस्—Psoriasis या नांवाचा एक विकार मानलेला आहे. **किटिभ** व **चर्मदल** हे कुष्ठाचे प्रकार या वरील विकारांत येतात. यांच्या उत्पत्तीस रक्त दोष हेंच प्रमुख कारण आहे.

किटिभ कुष्ठ—हें निळसर, व्रणाच्या घटयाप्रमाणें खडबडीत व रूक्ष असतें.

चर्मदल कुष्ठ—हें तांबडें असून वेदना, कंडू, फोड यांनीं व्याप्त असतें. यास **इसब** म्हणतात. उष:पान करण्यानें रक्तशुद्धि होऊन हे विकार हळूं हळूं नाश पावतात.

अलकस—हा कुष्ठाचाच प्रकार आहे. त्यास—लायकन—असें म्हणतात. हा रक्तविकारच होय. यांत तांबडे फोड येतात व त्यांस कंडू फार सुटतो.

पामा—एग्झीमा–Eczema हा विकारही रक्तदोषापासूनच उत्पन्न होतो. बारीक पुष्कळ पुळ्या उठून त्यांतून लस वाहते. त्यांस कंडू व आग फार असते. त्यास **पैण** असें म्हणतात.

विचर्चिका—काळया वर्णाची, कंडुयुक्त, बहुस्रावी अशी पुळी उठते. हा रक्तविकारच होय.

वर वर्णन केलेल्या सर्व रोगांत **उषःपानानें** फार फायदा होतो.

विसर्प—एरिसिपिलस्–Erysipelas आयुर्वेदांत याचे प्रकार सात सांगितले आहेत. त्यांतील **क्षतज** विसर्पावर **उषःपान** फार चांगलें गुणावह होतें.

शस्त्राचा प्रहार, दांत, नखें वगैरे लागणें या कारणामुळें रक्तांत दोष उत्पन्न होऊन रक्त बिघडतें. त्यापासून शरीरावर हुलग्यासारखे फोड उद्भवतात. काळसर तांबूस वर्णाचे ते फोड असतात. यांत सूज, ज्वर, पीडा, दाह हे विकार होतात. ही सूज शरीराचे निरनिराळ्या भागीं येऊं लागते. व बहुतकरून एका ठिकाणावर नमते. शरीराचे भागांवर धांवत राहते. यांमध्यें **उषःपानाचा** उपयोग यशस्वी होतो.

प्लीहावाढ झाल्यास **उषःपान** करावें, म्हणजे कमी होते.

विद्रधि—रक्तामध्यें दोष उत्पन्न होऊन शरीराचे कांहीं भागावर काळसर तांबूस अशी सूज येते. सुजेवर काळे फोड उठतात, आग फार होते, ज्वर व वेदना हीं लक्षणें असतात. यास **रक्तज** विद्रधि असें म्हणतात. यावर **उषःपान** हें बहुमोलाचें औषध आहे.

रक्तामध्यें घाण द्रव्य सांचल्यानें सर्व शरीरास कंड फार सुटते.

२

अशा स्थितींत उषःपान करूं लागावें. म्हणजे चार आठ दिवसांतच बरें वाटूं लागतें.

(१०) नेत्ररोग—नेत्ररोग या नांवाखालीं पापण्या, बुबुळें, दृष्टि व संधिभाग यांचा समावेश होतो. हे विकार पुष्कळ आहेत. त्यांत उषःपानापासून ज्यांवर इष्ट परिणाम घडून येतो, त्यांची माहिती देत आहे.

अभिष्यंद—डोळे येणें–डोळ्यांत धूळ जाणें, धूर लागणें, थंड वारा, कडक प्रकाश, लिहिणें व वाचणें यांची अति मेहनत इत्यादि कारणांमुळें पापण्यांच्या खालचा भाग व नेत्रगोलाच्या सफेत भागास आच्छादणारी संधीवरील त्वचा यांचा दाह होतो. त्यास डोळे येणें–ऑप्थाल्मिआ Ophthalmia असें म्हणतात.

या रोगांत डोळे दुखणें, पापण्याखालीं रेती भरल्यामारखे टोंचणें, डोळ्यास लाली, डोळ्यांच्या रक्तवाहिन्यांत रक्तसंचय, डोळ्यास पाण्याची गळ लागणें हे विकार होतात. हा विकार बहुतकरून लवकर बरा होतो. परंतु पूर्ण बरा होण्यापूर्वींच डोळ्यांना लिहिण्या-वाचण्याचे श्रम पडल्यास हा रोग लवकर बरा होत नाहीं. व त्या-पासून पुढें खुपऱ्या वगैरे विकार होऊं लागतात. करितां वेळेवर याच रोगाचा प्रतिकार केल्यानें इतर रोग उद्भवणार नाहींत.

उषःपान करणें हा यास **उत्तम** उपाय होय.

शिरोत्पात—पॅनस्—Pannus डोळ्यावर तांबूसवर्णाच्या रेषा दिसूं लागतात. यांत कधीं वेदना असते व कधीं नसतेही. वारंवार या रेषा उत्पन्न होऊन पसरूं लागतात. हा विकार बहुत करून अभिष्यंदा-पासूनच होतो. यावर उषःपान उत्कृष्ट कार्य करितें.

अंजनामिका—होर्डियोलम्—Hordeolum अशक्तपणा, गोड पदार्थ फार खाणं वगैरे कारणामुळें पापण्याच्या केसांच्या बुडाशीं असलेल्या पिंडांचा दाह होतो व पापण्याच्या कडेवर लहान लहान पुळ्या उठतात. त्यामुळें पापण्यांचा दाह होतो. या पुळ्या सुजतात व फुटतात. अशा रीतीनें वारवार नवीन पुळ्या उठून पिकतात व फुटतात. यास **रांजणवाडी** अथवा **आंजणी** असें म्हणतात. ही पुळी तांबूस वर्णाची असून ती उत्पन्न झाल्यामुळें बराच त्रास होतो. हा विकार वारवार होऊं लागल्यास ८–१५ दिवस **उषःपान** करावें. म्हणजे पूर्ण बरें वाटतें.

पक्ष्मकोप—ट्रीकिआसिस्—Trichiasis डोळे येऊन पापण्यामध्यें रक्तसंचय झाल्यानें पापण्यांचा पुढील भाग डोळ्यांत पडूं लागतो. त्यामुळें डोळ्यावर घर्षण होऊन डोळा क्षोभतो.

हा रोग लवकर बरा होण्यास उषःपानासारखा साधा व बिनखर्चाचा उपाय दुसरा नाहीं.

नेत्रस्राव अथवा **नेत्रनाडी**—लेक्रीमेशन—याचे प्रकार चार आहेत. त्यांत रक्त दूषित झाल्यामुळें उत्पन्न होणारा **रक्तास्राव** होय. यांमध्यें पांढरा व काळाभाग यांच्या संधिमधून उष्ण, रक्तमिश्रित असा स्राव वारंवार होतो. त्यास—**नासूर**—असें म्हणतात. या विकारावर **उषःपान** चांगला परिणाम घडवून आणतें.

शोणितार्श—पापणीमधील रक्तवाहिन्यांत रक्तसंचय होऊन त्यास क्वचित् सूक्ष्म मोडाचें स्वरूप येतें. हा मोड तांबूस वर्णाचा

असतो. हा मोड वारंवार कापला तरी पुनः वाढूं लागतो. अशा स्थितींत त्याचा नाशकरण्यासाठीं जे उपाय योजावयाचे त्यांत **उषःपान** हा उपाय महत्वाचा आहे; हें ध्यानांत ठेवावें.

पोथकी—खुपऱ्या–ट्राकोमा–पापण्याच्या आंतील बाजूनें जी श्लेष्मल त्वचा आहे, त्या त्वचेमध्यें रक्तसंचय होऊन त्या त्वचेच्या भागावर बारीक तांबड्या मोहऱ्या सारख्या पुळया उद्भवतात. त्यामुळें कंडू सुटतो. ठणका लागतो. जडपणा येतो. व त्यांतून स्रावही सुरू होतो. हा रोग विशिष्टप्रकारच्या जंतू पासून होतो. हा स्पर्शसंचारी आहे.

हा विकार नाहींसा करण्यास आर्यवैद्यकांत उत्तम गुणावह अशीं औषधें आहेत. त्यांनीं हा रोग बरा होतो. पण कित्येक वेळां अनेक प्रकारचीं देशीं विदेशीं औषधें लावून सुद्धां हा विकार बरा होत नाहीं. अशा वेळीं खुपऱ्या फोडून रक्त काढावें. व औषधोपचार करतांना **उषःपान** सुरू ठेवावें. म्हणजे हा विकार नाहींसा होतो.

उत्संगापिटिका—पापण्यांवर आंतील बाजूनें तांबूस वर्णाच्या पुळ्या उठतात. त्यांत क्वचित् पूं उत्पन्न होतो. ह्या पुळ्यांमध्यें मध्य-भागीं पुळ्यांचा झुपका असतो. हा विकारही रक्तदोषापासून उद्भवतो. **उषःपान** केल्यामुळें या विकारांत फायदा होतो.

पर्वणी व **अलजी**—डोळ्याचा काळा व पांढरा भाग यांचे संधीवर तांबूस, पातळ, वाटोळी अशी पुळी उद्भवते. थोडी सूजही येते. या विकारांत **उषःपान** फार फायदा करितें.

धूमदर्शी—शोक, ज्वर, श्रम, मस्तक तापणें वगैरे कारणांनीं दृष्टिमध्यें दोष उत्पन्न होऊन सर्व पदार्थ धुरकट दिसूं लागतात. यामध्यें **उषःपान** उत्कृष्ट कार्य करितें.

ऱ्हस्वदृष्टि—शार्ट साइट—दृष्टीमध्यें दोष उत्पन्न होऊन लांबचें दिसेनासें होतें. जवळची सूक्ष्म वस्तु अगर बारीक अक्षरेंही दिसत नाहींत. डोळयास फार ताण पडणें, डोकेदुखी, अशक्तता वगैरे कारणांनीं हा विकार उत्पन्न होतो. हल्लीं याचा प्रसार फारच झाला आहे. यावर चष्म्याचा उपयोगही लोक करूं लागले आहेत.

हा रोग झाला असतां **उषःपान** करूं लागावें. ६ ते १२ महिने हें **अमृतपान** केल्यानें हा दृष्टीचा दोष खात्रीनें दूर होतो; असा अनुभव आहे.

नीलिका अथवा **लिंगनाश**—नीलिकेस मोतीबिंदु असें म्हणतात. मोतीबिंदु पक्व झाल्याखेरीज शस्त्रानें त्यास बाहेर काढणें शक्य नसतें. **उषःपान** केल्यापासून मोतीबिंदु लवकर **पक्व दशेस** येण्यास मदत होते.

(११) मज्जातंतूंची अशक्तता वाढल्यानें अगर मेंदूस कामाचा बोजा फार पडल्यानें **मस्तकदुखी**—हेडएक—हा आजार उत्पन्न होतो. अगर **शिरोभिताप**—हीट् इन् दि ब्रेन्—होतो. **उषःपानाचा** उपयोग या विकारामध्यें चांगला होतो.

(१२) **घुणा फुटणें**—इपिस टॅक्सिस्—Epis taxis अति व्यायाम, उन्हाळा, मेंदूचें फार काम वगैरे कारणांमुळें मस्तकाच्या रक्तवाहिन्यांत रक्ताधिक्य होऊन त्याचा दाब केशवाहिन्यांवर पडतो. व कदा-

चित् त्या फुटून त्यांतून रक्त येऊं लागतें. हें रक्त नाकावाटें आलें म्हणजे त्यास घुणा फुटला असें म्हणतात. कित्येकांना ही घुणा फुटण्याची संवय फार असते. अशा लोकांनीं **उषःपान** करावें. म्हणजे हा विकार बरा होतो.

(१३) **प्रतिश्याय**—उष्ण, पिंवळट असा स्राव नाकांतून होतो. त्यामुळें मनुष्य कृश होतो. त्याचा वर्ण फिका होतो. नाकांतून वाफारे येतात. त्यास **पैत्तिक** प्रतिश्याय असें म्हणतात.

रक्तज प्रतिश्याय—नाकांतून रक्तस्राव होतो. कृशता, फिक्केपणा, डोळे तांबडे होणें हीं लक्षणें होतात. नाकांतून घाण वास येतो. नाकास पदार्थांचा वास समजत नाहीं. **प्रतिश्याय** या विकारास —कोराइझा—Coryza असें नांव आहे.

या दोनही प्रकारांत **उषःपानानें** चांगला फायदा होतो. **अमृतपानामुळें** ह्या विकारांस लवकर पक्वावस्था येऊन तो संचित दोष नाकावाटें निघून जातो. व बरें वाटतें.

अशा रीतीनें अनेक विकारांचा नाश या **उषःपानापासून** होतो, असें शास्त्र व अनुभव यांनीं सिद्ध झालें आहे. त्याचा अनुभव घेऊन प्रत्येकानें निरोगी व्हावें.

---

१ विगतघननिशीथे प्रातरुत्थाय नित्यं पिबति खलु नरो यो घ्राणरंध्रेण वारि। स भवति मतिपूर्णश्चक्षुषाताक्ष्यतुल्यो वलिप लितविहीनः सर्वरोगै र्विमुक्तः ॥ १ ॥ अर्शः शोथग्रहण्यो ज्वरजठरजराकोष्ठमेदोविकारा मूत्राघातास्रपित्तश्रवणगलशिरःश्रोणिशूलाक्षिरोगाः। ये चान्ये वातपित्तक्षतजकफकृता व्याधयः संति जंतोस्तांस्तानभ्यासयोगादपहरति पयः पीतमंते निशायाः ॥ २ ॥ (योगरत्नाकर.)

५ केव्हां व कोणी उषःपान करूं नये?

एरंडेल वगैरे स्निग्ध रेचक घेतल्यावर, व्रण अपक्व असतां, वेदनायुक्त पोटफुगी, उचकी, कफ व वात यांचे विशिष्ट व्याधि (न्यूमोनिया. कफ, क्षय, अंगांत कळा वगैरे), पोटांत आमांश हे विकार असतां **उषःपान** करूं नये.

ज्या लोकांचीं फुप्फुसें अशक्त आहेत, अगर ज्यांची प्रकृति थंड आहे, अशा लोकांनीं **उषःपान** करणें योग्य नाहीं.

कांहीं लोकांमध्यें आनुवंशिक वातविकार अगर कफविकार असतात, अशा लोकांना हें **उषःपा**न मानवत नाहीं.

मुलें व स्त्रिया यांनीं उषःपान करावें किंवा नाहीं असे प्रश्न अनेकांकडून झाले आहेत. या कामीं आमचा अनुभव असा आहे कीं, मुलांनीं बारा वर्षांचे वयापर्यंत उषःपान करणें श्रेयस्कर होत नाहीं. पुरुषांप्रमाणें स्त्रियांनीं हें **उषःपान** करण्यास मुळींच हरकत नाहीं. गरोदरपणीं चारमहिन्यापर्यंत **उषःपान** करण्यानें कांहीं अपाय होत नाहीं. बराच फायदा मात्र होतो, असा अनुभव आहे.

प्रसूति नंतर सहा महिने पर्यंत **स्त्रियांनीं** उषःपान करूं नये. पुढें अशक्तपणा, निरुत्साह हे विकार नसल्यास उषःपान करण्यास हरकत नाहीं. परंतु प्रसूतीनंतर **रजोदर्शन** होण्याचे पूर्वीं **स्त्रियांनीं** **उषःपान** करूं नये, ही गुरुकिल्ली लक्षांत ठेवावी.

---

१ स्नेहपीते क्षतेऽशुद्धावाध्माने स्तिमितोदरे । हिक्कायां कफवातोत्थे व्याधौ [illegible]र वारयेत् ॥ योगरत्नाकर ॥

वर्षाऋतूमध्यें पावसाळ्याची हवा एकदम सुरू होते. पाण्यांत बराच बदल होतो. त्यामुळें **उषःपान प्रथम** सुरूं करणें तें पावसाळ्यांत करूं नये. इतर ऋतूंमध्यें **उषःपानाची** सुरवात करणेस हरकत नाहीं. आठ महिने संवय झाल्यावर पावसाळयांतही उषःपान केल्यास कांहीं त्रास होत नाहीं. परंतु कित्येक माणसांना पावसाळ्यांत उषः-पान मानवत नाहीं. पडसें, शिंका, पोटांत आम हे विकार उत्पन्न होऊं लागतात. अशा प्रकृतीच्या माणसांनीं पावसाळ्यांत उषःपान करूं नये.

उषःपान करूं लागल्यावर शौचास साफ होणें, भूक लागणें, पोटांतील वात कमी होणें, मूत्र साफ होणें व झोंप चांगली येणें या क्रिया हळूं हळूं वाढूं लागतात. याच्या उलट प्रकार दृष्टीं पडूं लागल्यास उषःपान फायदा करणार नाहीं, असें समजून तें बंद करावें. हा अनुभव आठ दिवसांत कळून येतो.

पहाटें चार वाजल्यानंतर व सूर्योदयाचे आंत केव्हांही उषःपान करणेस हरकत नाहीं.

पहाटे चार वाजण्याचे पूर्वीं व सकाळीं सूर्योदयानंतर **उषःपान** करण्यांत आल्यास तें फायदेशीर होत नाहीं, असा अनुभव आहे. या सर्व गोष्टींकडे पूर्ण लक्ष पुरवून **उषःपानाचा** उपयोग करावा.



६ कांहीं उपयुक्त सूचना.

(१) **पिण्याचें पाणी कसें असावें?**:– स्वच्छ व पवित्र अशा ठिकाणचें स्वच्छ पाणी प्यावें. त्या ठिकाणीं सूर्यप्रकाश व स्वच्छ हवा हीं भरपूर असावीत.

"चिखल, शेवाळ, गवत, पानें यांनीं भरलेलें व गढूळ झालेलें, सूर्य व चंद्र यांचा प्रकाश पडत नाहीं, मोकळी स्वच्छ हवा मिळत नाहीं असें, दाट, जड, फेंसयुक्त, जंतुमय, अतिशय गार व उष्ण असें पाणी पिण्यास घेऊं नये."[1]

पावसाळ्यांत नदी, ओढे यांचें पाणी फार बिघडलेलें असतें. म्हणून अशा वेळीं चांगल्या विहिरींतील स्वच्छ पाणी प्यावें. चांगलें स्वच्छ पाणी मिळण्यासारखी परिस्थिति नसल्यास पाण्यांत निवळीची बीं उगाळून तिचा रपटा मिळवावा म्हणजे पाण्यांतील घाण तळाशीं बसते. नंतर स्वच्छ पाणी घेऊन तें चांगलें उकळी येईपर्यंत तापवावें, व तें पाणी पिण्यास द्यावें. पावसाळ्या खेरीज इतर ऋतूंत थंड पाणी उषःपानास घ्यावें.

पाणी चांगल्या स्वच्छ वस्त्रानें शोधून–गाळून–प्यावें.[2]

(२) **उषःपान** केल्या नंतर पुनः झोंप घेतली पाहिजे, अशी कित्येकांची समजूत आहे. या समजुतीस शास्त्राधार कांहीं नाहीं.

---

१ न पिबेत् पंकशैवालतृणपर्णाविलास्तृतम् । सूर्येंदुपवनादृष्टमभिवृष्टं घनं गुरु ॥ फेनिलं जंतुमत्तप्तं दंतग्राह्यतिशैत्यतः । वाग्भट, सूत्रस्थान अ. ५.
२ वस्त्रपूतं जलं पिबेत् ॥

अम्लपित्त, पोटशूल, अजीर्ण, मस्तकदुखी हे विकार असलेल्या रोग्यांनीं उषःपान करून पुनः झोंप घेतल्यास त्यांना विशेष फायदा होतो, असा **अनुभव** आहे. करितां अशा रोग्यांनीं झोंप घ्यावी. इतर रोग्यांनीं अगर चांगल्या प्रकृतीच्या माणसांनीं उषःपान केल्या-नंतर स्वच्छ व मोकळ्या हवेंत फिरावयास जावें. असें करण्यानें त्यांस अत्यत फायदे होतात, असाही आमचा अनुभव आहे.

(३) "चोवीसं तोळ्या पर्यंत पाणी प्यावें," असें **भावप्रकाशांत** वर्णन आहे. परंतु हें पाण्याचें प्रमाण अर्ध्या शेरापर्यंत (४० तोळे) नेण्यास हरकत नाहीं, असा अनुभव डॉ. रानडे यांनीं "**भिषग्विलास**[२]" मध्यें दिलेला आहे. एक शेरभर पाणी सकाळीं नाकानें पिणारे लोक आम्ही पाहिले असून त्यांची प्रकृति उत्तम आहे. तथापि वय, शक्ति, हवा, प्रकृति व इतर उष्णशीत परिस्थिति यांचा विचार करून या प्रमाणांपेक्षां पाण्याचें प्रमाण कमी केल्यास हरकत नाहीं. मात्र प्रमाण यापेक्षां वाढवूं नये.

(४) **उषःपानापासून**—उदर, बहुमूत्र, अग्निमांद्य अशा सारखे विकार उत्पन्न होतील. करितां तें करूं नका. असें सांगणारे कित्येक विद्वान् गृहस्थ सांपडतात.

उषःपानास सुरवात करण्याबरोबर २०।२० भार पाणी एकदम घेऊं लागल्यास ही आपत्ति येईल. नाहीं असें नव्हे. परंतु अर्धा-तोळ्यापासून पाण्याचें प्रमाण हळूं हळूं वाढवीत नेलें म्हणजे हें

---

१ पातव्यं नासया नीरं प्रसृतित्रयमात्रया ॥ २ भिषग्विलास अंक १ सन १९१६ पहा.

संकट मुळींच येत नाहीं, याविषयीं पूर्ण खात्री असूं द्यावी. काळजी मुळींच करूं नये.

मूल अन्न खाऊं लागतांच त्यास अन्नाचें प्रमाण एकदम अधिक घातल्यानें तें पचन होत नाहीं. व त्यापासून प्राणहानीपर्यंतही पाळी येते. परंतु क्रमानें अन्नाचें प्रमाण वाढविलें म्हणजे तें **जीवनवर्धक अन्न** होतें. अशीच स्थिति उषःपानाचे बाबतींत आहे. करितां विचार पूर्वक उषःपान करण्यांत कांहीं धोका नाहीं, हें पूर्ण लक्षांत असूं द्यावें.

उषःपानास आरंभ करतांना या सूचनांचें योग्य मनन करावें.

(५) **उषःपान** करण्याची संवय झाल्यावर तें एखादे दिवशीं चुकल्यास रक्तपित्तासारखे विकार उद्भवतात अशी भीति कित्येक माणसें घालतात. ही भीति निराधार आहे. एखादे दिवशीं उषःपान राहिल्यानें कांहीं वाईट परिणाम घडत नाहीं.

उषःपान सोडावयाचें झाल्यास मात्र तें एकदम बंद करूं नये. क्रमानें कमी करित सोडावें. म्हणजे वाईट परिणाम घडत नाहीं.

कोणत्याही हितकर अगर अहितकर पदार्थांची संवय झाल्यास तो पदार्थ एकदम बंद करणें हें रोगास कारण आहे. हाच नियम **उषःपानालाही** लागूं आहे.

---

१ पादेनापथ्यमभ्यस्तं पादपादेन वा त्यजेत् । निषेवेत हितं तद्वदेक-द्वित्र्यंतरीकृतम् ॥ १ ॥ अष्टांगहृदय, सूत्रस्थान, अ. ७ ॥

७ विनंति.

हा उषःपानाचा विधि आयुर्वेदास प्राचीन कालापासून परिचयाचा आहे. परंतु आमच्या डाक्टर बंधूंना याचा अद्यापी परिचय नाहीं, इतकेंच नव्हे, पण याची ओळखही त्यांना नाहीं. पाश्चात्य ऋषींनीं इकडे अद्यापि लक्ष पुरविलें नसल्यानें सुशिक्षित म्हणविणारे लोकांपुढें हा विषय आज नवीनच येत आहे. या त्याच्या नाविन्यामुळें या विधीकडे तुच्छतेनें पाहण्यांत आपला बहुमोल वेळ कोणीही खर्च करूं नये; अशी विनंति आहे.

आयुर्वेदांतील माहिती कच्च्या पायावर व तार्किक सिद्धांतावर उभारलेली न ून शास्त्र व अनुभव यांच्या भक्कम पायावर व प्रत्यक्ष घडून येत असलेल्या उपयोगावर कायमची प्रतिष्ठित केली आहे. यासाठीं त्यावर पूर्ण विश्वास ठेवावा.

मी व माझ्या अनेक स्नेह्यांनीं या **उषःपानाचे** अनुभव आज सतत तेरा वर्षे घेतलेले आहेत. जे अनुभव शेंकडा ऐशीं प्रमाणांत खरे ठरून गुणावह झाले तेच यांत दिलेले आहेत. त्यामुळें याविषयीं कोणीही शंका घेण्याचें कारण नाहीं. माझ्या बंधु भागिनींनी याचा अनुभव घेऊन अवश्य पहावा, अशी माझी नम्र विनंति आहे.

८ कांहीं अनुभाविक पत्रें.

(१) रा. **दत्तो शिवराम शालिग्राम** केमिकल् टेक्नालॉजिस्ट (टोकिओ) एम्. एम्. सी. आय्. (लंडन)—

आपला "**अमृतपान**" हा सर्वोत्कृष्ट लेख वाचला. आमचे वडील हें पान नित्य करीत असत व ८२ वर्षांपर्यंत पूर्ण निरोगी व सशक्त असत. **अमृतपान** उत्तम याबद्दल आम्हास अनुभव आहे.
ता. २८ । ८ । १९२१ मु. राधानगरी (कोल्हापूर).

(२) रा. दादा बालकृष्ण निलेगांवकर, लो. बोर्ड ओव्हरसियर. **उषःपानास** सुरवात करून सुमारें आठ महिने झाले. आरंभापासून नाकानेंच पाणी घेण्याची सुरवात केली. पाण्याचें प्रमाण हल्लीं ९६ तोळे पर्यंत वाढलें आहे. व त्यापासून प्रकृतीस चांगला फायदा वाटत आहे. शरीरांतील उष्णता कमी झाली आहे. सुमारें १०।१२ वर्षांपासून शौचास साफ होत नव्हतें व दर आठ पंधरा दिवसास रेचक घ्यावें लागत असे. अलीकडे शौचास साफ होतें. त्यामुळें भूक चांगली लागते. अजीर्ण कधीं होत नाहीं व शौचास साफ न झाल्यामुळें उष्णता वाढून डोकें चढणें, डोळे जळजळणें, ओंठ व नाकपुड्या वाळणें, घसा कोरडा पडणें, दाढ वारंवार उठणें वगैरे सर्व तक्रारी बंद जाहल्या आहेत.

ता. १७।९।१९२२ मु. माळशिरस (सोलापूर)

---

१ शीतोदकं पयः क्षौद्रं घृत मेकैकशो द्विशः । त्रिशः समस्तमथवा प्राक् पीतं स्थापयेद्वयः ॥ (वाग्भट, उत्तरस्थान, अ. ३९)

(३) डॉ. नारायण शिवराव देवस्थळी. (एल्. एम्. एन्ड एस्.) आपला "**अमृतपान**" हा लेख वाचला. नाकानें पहाटे पाणी पिणें हें खरोखर फायदेशीर आहे. आमचे वडील बंधु हें पान नित्य करतात. मलावरोध, रक्त पडणारी मुळव्याध, अशक्तता हे रोग त्यांना होते. **उषःपाना**पासून एका वर्षांत हे विकार पूर्ण बरे झाले. याचें मला फार आश्चर्य वाटतें.

डोळ्याचे अनेक विकार, पोटशूल, अम्लपित्त यांतही हें अमृतपान उत्तम उपयोग करतें, असा माझा अनुभव आहे.

ता. ९।९।१९२१ हल्लीं मु. दमोह (मध्यप्रांत)

(४) रा. **केदारनाथ** वकील:—

डॉ० **क्षिबे** यांच्या संगतीनें मला आयुर्वेदांतील शोधांची थोरवी कळली. आपला "**अमृतपान**" हा लेख वाचून फार आनंद झाला. हल्लीं अनेक तरुणांमध्यें **शॉर्टसाईट, हेड्एक, केस पांढरे होणें** हे विकार फार दिसतात. औषधानें कंटाळलेल्या अशा कित्येक तरुण मुलांना हा **अमृतपानाचा** उपाय मी सांगितला. एका महिन्यांतच हा उपाय आपला गुण दाखवूं लागतो. वर्षभर हा उपाय केल्यानें वरील सर्व विकार नाहींसे होतात, असा मला अनुभव आहे. मात्र हें **अमृतपान** करतांना **नियमित** व **योग्य आहार विहार** आणि **सदाचार** हीं पाहिजेत. आमचे लोक इकडे लक्ष पुरवितील तोच भाग्याचा दिवस.

ता. ९।९।१९२१. मु० बीचिया (मंडला C P.)

(९) श्री. **नारायण श्रीपाद फडणीस**, सांगली:—माझे डोळे आज **वीस वर्षे** बिघडलेले होते. अखेर अखेर मला अंधारांतच बसावें लागलें. रात्रीं दिव्याचा उजेडही सहन होईना. सकाळीं सूर्योदयाचे वेळींही मला गॉगल्सचा उपयोग करावा लागे. व तो असूनही उन्हांत तर नव्हेच परंतु साधारण प्रकाशांत सुद्धां मला छत्रीशिवाय जातां येत नसे. डोळ्यांस सारखे पाणी येत असे व सुया टोंचल्या-प्रमाणें होई. वाचण्यास तर मुळींच येईना. रस्त्यावरच्या बोर्डो-वरील अक्षरेंही दिसत नसत.

घरगुती व देशी वैद्यांचे उपाय केले. डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन त्यांचीं औषधें घेतलीं. त्यांजकडून डोळे धुवून घेतले. गूण नाहीं. त्यामुळें निराश झालों. अखेर **उषःपानाचा** उपाय मला समजला. प्रथम पासून नाकानें उषःकालीं दहा तोळे थंड पाणी पिऊं लागलों. हळूं हळूं पाण्याचें प्रमाण साठ तोळ्यांच्या पुढें नेलें. सरासरी दोन महिने सतत उषःपान केल्यावर डोळे पुष्कळच सुधारले व पुढें कांहीं दिवसांनीं उत्तम गूण आला. हल्लीं डोळ्याचीच काय पण सर्व प्रकृतीची तक्रार मिटली. हल्लीं मला चाळशीशिवाय दूरचेंही उत्तम वाचतां येतें. माझा मेंदूही तरतरीत झाला आहे. व माझी स्मरणशक्तिहि वाढली आहे. ता. २७–७–२४

याप्रमाणें अनेक लोकांचे अनुभव मिळाले आहेत.

प्रत्येकानें इकडे लक्ष पुरवून आपले बरे वाईट अनुभव कळवावे.



उपयुक्त व अनुभविक सशास्त्र औषधें.

हीं औषधें आम्हीं खास तयार केलीं असून यांचा गुण फार चांगला व टिकाऊ येतो.

(१) **तरुणांचा मित्र**—हें औषध खरोखर तरुण विद्यार्थ्यांना जिवलग स्नेही आहे. स्वप्नावस्था, धातुक्षीणता, डोकेदुखी, निद्रानाश या विकारांवर रामबाण आहे. गुण फार लवकर दिसून येतो. घेण्यास सोपें असल्यानें प्रवासांतहि संग्रहणीय आहे कि. तो. २ रु.

(२) **अबलामृत**—स्त्रियांचे गुप्तविकार तांबडी, पांढरी धुपणी, विटाळपणीं पोट दुखणें, गर्भस्राव, मुळव्याध, लघवीची आग, अपचन, अशक्तता, खोकला वगैरे या विकारांवर अमृतासारखें गुणावह आहे. स्त्रियांनीं हें औषध अवश्य जवळ ठेवावें कि. पांच तो. ४ रु.

(३) **बालकांचा सन्मित्र**—तीन हजार मुलांवर याचा प्रयोग करून पाहिला आहे. उपयोग फार यशस्वी होतो. बालग्रह, अपस्मार, पोटांतील उडतें, यकृत व पानथरी यांची वाढ, खोकला, अशक्तता, हगवण, अपचन, किरकिर, ज्वर हे विकार नाश करून मुलांना बाळसें आणण्यांत हें औषध अप्रतिम आहे. कि. तो. १ रु.

(४) **नर्व्हटॉनिक**—मज्जातंतू अशक्त झाल्यामुळें स्मरण राहत नाहीं, अभ्यासाचा कंटाळा येतो, उद्योग सुचत नाहीं. अशावेळीं हें औषध नवीन हुषारी आणतें. कि. तो. २ रु.

औषधास लागणारा पोस्ट व प्यार्किंग खर्च निराळा पडेल. मागणी सोबत एक तृतीयांश रक्कम आगाऊ पाठवावी.

पत्ता—मराठींत अगर इंग्रजींत स्पष्ट लिहावा. अनुपानपत्रक सोबत मिळेल.

इतर—रोग्यांची विशेष हकीकत कळविल्यास योग्य सल्ला देऊं. औषधाशिवाय नैसर्गिक उपायांची माहिती समक्ष अगर पत्रद्वारें देऊं. फी २ रु. पडेल. शिवाय टपाल खर्च वेगळा पडेल.

वैद्य—ग. पां. परांजपे. मु. पो. सांगली. S. M. C.

सचित्र नमस्कार.



आरोग्य-संवर्धक-मालेचें हें पांचवें पुष्प आहे.

इंदूर ग्रंथोत्तेजक मंडळाकडून यास बक्षिस मिळालें आहे. श्री. औंधकर व श्री. मिरजमळ्याचे अधिपति यांनींही या पुस्तकास पारितोषिक दिलें आहे.

मुंबई सरकारच्या शाळाखात्यानें हें पुस्तक बक्षिसांसाठीं व लायब्ररींकरितां मंजूर केलें आहे.

मॉडर्नरिव्ह्यू, केसरी, विविधज्ञानविस्तार, आनंद वगैरे मासिकांनीं व वृत्तपत्रांनीं या पुस्तकाची फारच प्रशंसा केली आहे.

नमस्काराचा व्यायाम उत्साह, वीर्य, तेज, धैर्य वगैरे गुणांची वृद्धि करून एकाच वेळीं अतरिंद्रियें व बाह्यस्नायू यांना व्यायाम घडवितो. आत्मिक उन्नति होऊन बुद्धि, स्मरणशक्ति व पूर्ण आरोग्य यांचा विकास होऊन रोगांचा संहार करण्यांत नमस्कारासारखा उत्तमोत्तम व्यायाम नाहीं, हें यांत दाखविलें आहे

क्रिकेट, फुटबॉल वगैरे खेळ खेळण्यापेक्षां स्त्रियांनीं नमस्कार घातल्यास फारच उत्कृष्ट परिणाम घडून येतात. याची माहिती अनुभविक, सशास्त्र व सोपपत्तिक यांत दिली आहे.

या पुस्तकांत नमस्काराचें सांगोपांग विवेचन केलें असून नमस्काराच्या पोझिशन्सही दाखविल्या आहेत.

प्रो० आपटे M. A. B. SC. यांची प्रस्तावना, डॉ० श्री. म. वैद्य. एल्. एम् अँड एस्. यांचा विषयप्रवेश यामुळें पुस्तकास नाविन्य आलें आहे. प्रत्येक बंधुभगिनीनें हें पुस्तक मुलांच्या हातीं द्यावें. किं. एक रुपया.

वैद्य—ग पां· परांजपे, मु· पो· सांगली· S. M. C.